

**HUBUNGAN ANTARA AKTIFITAS FISIK DAN KONSUMSI TABLET Fe
DENGAN STATUS ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KERJO KABUPATEN KARANGANYAR**



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh :

MEISITA HESTY WIHARJO

J 310 080 023

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013**

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
SKRIPSI

ABSTRAK

MEISITA HESTY WIHARJO J310 80 023

HUBUNGAN ANTARA AKTIFITAS FISIK DAN KONSUMSI TABLET Fe DENGAN STATUS ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KERJO KABUPATEN KARANGANYAR

Pendahuluan : Anemia merupakan salah satu faktor resiko yang dapat meningkatkan resiko komplikasi berupa perdarahan yang merupakan penyebab terbesar kematian ibu hamil tidak saja di Indonesia tetapi di dunia secara keseluruhan. Banyak faktor yang terkait dengan status anemia ibu hamil yaitu status sosial ekonomi, perolehan tablet zat besi (Fe) serta tidak efektifnya sintesis DNA karena kekurangan cobalamin (vitamin B₁₂) atau folat. Beberapa faktor lain yang menyebabkan anemia pada ibu hamil diantaranya aktifitas fisik dan konsumsi zat gizi.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktifitas fisik dan konsumsi tablet Fe dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kerjo Kabupaten Karanganyar.

Metode Penelitian : Desain penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional* dengan jumlah 49 subyek yang dipilih secara konsekutif yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Data aktifitas fisik diperoleh dengan *recall* 24 jam aktifitas fisik yang diambil selama 7 hari berurutan, data konsumsi tablet Fe diperoleh menggunakan kuesioner dengan menanyakan konsumsi tablet Fe yang diperoleh dengan menghitung jumlah selisih tablet Fe yang tersisa dari total yang diberikan puskesmas. Kadar hemoglobin diukur dengan metode *cyanmethaemoglobin*. Uji statistik menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil : Aktifitas fisik ibu hamil rata-rata dikategorikan sedang (57,1%) , konsumsi tablet ibu hamil rata-rata termasuk kategori cukup (53,1%), dan 44,9% ibu hamil anemia. Hasil uji *Chi Square* aktifitas fisik berdasarkan status anemia menunjukkan nilai $p=0,869$, $p > 0,05$. Hasil uji *Chi Square* konsumsi tablet Fe berdasarkan status anemia menunjukkan $p = 0,035$, $p < 0,05$.

Kesimpulan : Tidak ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status anemia pada ibu hamil. Ada hubungan antara konsumsi tablet Fe dengan status anemia pada ibu hamil.

Kata Kunci : Aktifitas fisik, Konsumsi tablet Fe, Anemia

Kepustakaan : 35 ; 1997–2012

FACULTY OF HEATH
UNEVERSIY OF MUHAMMDIYAH SURAKARTA
THESIS

ABSTRACT

MEISITA HESTY WIHARJO J310 80 023

THE RELATIONSHIP AMONG PHYSICAL ACTIVITY AND COSUMPTION OF Fe
TABLET WITH MATERNAL ANEMIA STATUS IN THE PUSKESMAS KERJO AREA
OF KARANGANYAR REGENCY

Introduction : Anemia is one of the risk factors that may increase the risk of complications such as bleeding which is the biggest cause of maternal mortality, not only in Indonesia but in the world a. Factors associated with maternal anemia status are socio-economic status, acquisition of iron tablets (Fe), and the ineffectiveness of DNA synthesis due to cobalamin (vitamin B12) or folate deficiency. Other factors that cause maternal anemia are physical activity and nutrient consumption .

Objective : To evaluate the relationship among physical activity and Fe tablet consumption with maternal anemia status in the Puskesmas Kerjo Karanganyar .

Methods : The cross sectional design was used in the observational study, with 49 subjects selected consecutively in accordance with the inclusion and exclusion criteria . The physical activity data were obtained by recall for 24 hours in 7 days continuously, the Fe tablet consumption data acquired using questionnaire were determined by calculating the difference of the remaining tablets with the number of tablets obtained from a puskesmas. Hemoglobin levels were measured using cyanmethaemoglobin method. Chi Square was used in statistical test.

Results : The physical activity of pregnant women was categorized as “moderate” (57.1 %) , the tablet consumption rate of pregnant women included in the category of “enough” (53.1 %) , anemic pregnant women was found as much as 44,9%. Chi Square test of physical activity related to anemia status gave $p=0,869$, $p>0,05$. Chi Square test of Fe tablet consumption connected to anemia status displayed $p=0,0035$, $p=0,05$.

Conclusion : There is no relationship between physical activity with anemia status of pregnant women. There is a relationship between the Fe tablet consumption with anemia status of pregnant women.

Keywords : physical activity , consumption of Fe tablets , Anemia
Bibliography : 35 ; 1997-2012

**HUBUNGAN ANTARA AKTIFITAS FISIK DAN KONSUMSI TABLET Fe
DENGAN STATUS ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KERJO KABUPATEN KARANGANYAR**



Meisita Hesty Wiharjo
J310080023

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya adalah hasil kerja saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana S1 suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 24 September 2013

MEISITA HESTY WIHARJO

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Konsumsi Tablet Fe dengan Status Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kerjo Kabupaten Karanganyar.

Nama Mahasiswa : Meisita Hesty Wiharjo

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 080 023

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Tanggal September 2013
dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, September 2013


Menyetujui

Pembimbing I



Endang Nur W, SST., M.Si., Med
NIK. 717

Pembimbing II



Toto Suharto, M.Kes
NIP. 1968012 198903 1 015

Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dwi Sarbini, SST., M.Kes
NIK. 747

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Konsumsi Tablet Fe dengan Status Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kerjo Kabupaten Karanganyar.

Nama Mahasiswa : Meisita Hesty Wiharjo

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 080 023

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 24 September 2013
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, September 2013

Penguji I : Endang Nur W, SST., M.Si., Med

Penguji II : Siti Zulaekah, A., M.Si

Penguji III : Dyah Widowati, SKM

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan


Arif Widodo, A. Kep., M.Kes
NIK. 630

Motto

*Tidak ada yang baik atau buruk
namun cara berpikir kitalah yang menjadikan sesuatu baik atau buruk
(William Shakespeare)*

*Sebagian besar dari bayang-bayang di dalam hidup ini disebabkan karena sinar
mataharimu terhalang oleh dirimu sendiri
(Ralph Waldo Emerson)*

*Allah Akan Meninggikan Orang-Orang Yang Beriman Di Antaramu Dan
Orang-Orang Yang Diberi Ilmu Pengetahuan Beberapa Derajat
(QS Al Mujaadilah: 11)*

*Kehidupan adalah proses yang selalu berubah, dan tidak ada apa pun yang final.
Karena itu, setiap momen dan setiap hari yang berubah adalah suatu peluang untuk
memulai yang baru
(Barbara Cage)*

*Engkau dimalsakan karena mereka tahu bahwa ada rencana besar bagi kehidupanmu.
Tetapi tidak akan ku gunakan rasa malas ini untuk menunda yang harus kulakukan,
atau untuk mengurangi kesantunanku,
atau untuk melalaikan kualitas dan perhatian baikku dalam bekerja
(Mario Teguh)*

Persembahan

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, berkah serta hidayah-Nya yang senantiasa telah menganugerahkan kesehatan, kesempatan, kesabaran, serta kekuatan kepada penulis, sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

Allah SWT yang telah memberi kekuatan dan petunjuk dalam kehidupan dan langkahku

Bapak Suharjo dan Mamah ku Ibu Wakini tercinta yang senantiasa memberikan doa, nasehat, bimbingan, cinta kasih serta motivasi yang tiada henti untukku. Terima kasih atas semua pengorbanan dan kepercayaan yang telah diberikan dalam menggapai cita-cita yang kuimpikan.

Kedua kakakku tersayang Mbak Fitha dan Maz Ipin dan si unyil Dhanis yang telah memberi semangat, motivasi dan dukungan sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.

Keluarga Manahan : Om'im, Ibu dede, Desty, Maz Nory, dan Mbak Yun teman maen dan teman curhatku yang nggak pernah ngeluh.

Oki Andi Saputra yang selalu sabar, kebahagiaan, senyum yang menentramkan dan semangat penyembuh hati untuk menopangku melalui air mata apa pun. Serta janji hari esok yang lebih baik.

Bapak Kamto, Ibu Sri, Mbak Ita, Moko, Fita, Nara, Maz Dedy keluarga ke-2 ku

Teman seperjuangan dalam pembuatan karya ini Frwin, Dila, Dhega, Jutik. Teman-teman S1 Gizi angkatan 2008 bersama kalian adalah pengalaman terbaikku, terima kasih untuk kebersamaannya teman, semoga ikatan sahabat tak kan selesai sampai disini

Semua yang telah membantu dan memberikan doa serta motivasi sampai terselesainya skripsi ini

Almamaterku Universitas Muhammadiyah Surakarta

RIWAYAT HIDUP

Nama : Meisita Hesty Wiharjo
Tempat/ Tanggal Lahir : Lebak, 25 Mei 1991
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Kp. Kacapi RT 001/ 002 Banjarmasin Carita
Pandeglang - Banten
Riwayat Pendidikan :

1. Lulus TK Mardi Yuana Labuan tahun 1996
2. Lulus SD Mardi Yuana Labuan tahun 2002
3. Lulus SMP Negeri 1 Labuan tahun 2005
4. Lulus SMA Batik 2 Surakarta tahun 2008
5. Universitas Muhammadiyah Angkatan 2008

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur Kehadirat Allah SWT dengan segala Rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “ **Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Konsumsi Tablet Fe dengan Status Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kerjo Kabupaten Karanganyar**” dapat diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh ijazah S1 gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan beberapa pihak baik berupa bimbingan, motivasi dan pengarahan. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Bambang Setiaji, MS, Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Arif Widodo, A. Kep., M.Kes Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Dwi Sarbini SST., M.Kes Ketua Program Studi S1 Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Endang Nur W, SST., M.Si., Med dan Toto Suharto ,M.Kes yang telah memberikan bimbingan, pengarahan motivasi dan petunjuk dalam menyusun skripsi
5. Siti Zulaekah, A., M.Si dan Dyah Widowati, SKM yang telah meluangkan waktunya untuk menguji, memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi
6. Puskemas Kerjo yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian

7. Ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kerjo yang bersedia menjadi responden dalam penelitian
8. Teman-teman Angkatan S1 Gizi 2008 yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesan sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun bagi penelitian selanjutnya. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Surakarta, 24 September 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
HALAMAN JUDUL	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
PENGESAHAN SKRIPSI.....	vii
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
LAMPIRAN	xvii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Ruang Lingkup	6
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teoritis	
1. Ibu Hamil	7
2. Anemia Ibu Hamil.....	12
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Anemia pada Ibu Hamil	20
B. Kerangka Teori.....	29
C. Kerangka Konsep.....	30
D. Hipotesis.....	30
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Variabel Penelitian	33
E. Definisi Operasional	34
F. Pengumpulan Data.....	34
G. Pengolahan Data.....	36
H. Analisis Data	38

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Puskesmas Kerjo.....	39
B. Karakteristik Subjek Penelitian	40
C. Karakteristik Subjek Penelitian Menurut Aktifitas Fisik.....	42
D. Karakteristik Subjek Penelitian Menurut Konsumsi Tablet Fe.....	43
E. Karakteristik Subjek Penelitian Menurut Status Anemia	45
F. Distribusi Status Anemia Berdasarkan Aktifitas Fisik.....	46
G. Distribusi Status Anemia Berdasarkan Konsumsi Tablet Fe.....	48
H. Keterbatasan Penelitian	49

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan.....	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tingkat Aktivitas Fisik (PAL).....	24
Tabel 2. Jenis Aktivitas dan Nilai PAR	25
Tabel 3. Definisi Operasional	34
Tabel 4. Koding Aktivitas Fisik	37
Tabel 5. Koding Konsumsi Tablet Fe	37
Tabel 6. Koding Status Anemia	37
Tabel 7. Karakteristik Subjek Penelitian.....	40
Tabel 8. Karakteristik Subjek Penelitian Menurut Aktivitas Fisik.....	43
Tabel 9. Karakteristik Subjek Penelitian Menurut Konsumsi Tablet Fe.....	44
Tabel 10. Karakteristik Subjek Penelitian Menurut Status Anemia	45
Tabel 11. Distribusi Status Anemia Berdasarkan Aktivitas Fisik	46
Tabel 12. Distribusi Status Anemia Berdasarkan Konsumsi Tablet Fe	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	29
Gambar 2. Kerangka Konsep	30
Gambar 3. Jalannya Penelitian	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden

Lampiran 2. Formulir Kuesioner Data Identitas Subyek

Lampiran 3. Formulir Keusioner *Recall* Aktivitas Fisik 24 jam Selama 7 Hari

Lampiran 4. Hasil Uji Statistik Chi Square